

月	火	水	木	金
 <p><b>日本の食文化をひきつごう</b>            今年は、ユネスコ無形文化遺産に「和食」が登録されて10年になります。ユネスコに登録された和食の特徴は、①多様で新鮮な食材を使い、その味わいを生かす。②栄養バランスをとりやすく、健康的な食生活を営む。③自然の美しさや季節の変化を楽しむ。④自然の恵みに感謝する。の4つです。            また、年末年始には、一年の区切りと、さまざまな意味や願いのこめられた行事食が続きます。子どもたちの味の好みとは違うかもしれませんが、ご家庭でみんなで食べて、つないでいけたらと思います。</p>				1
				ごはん ポークビーンズ 白菜とりんごのサラダ 
4	5	6	7	8
ごはん おでん風煮 五色あえ 	ごはん 鶏肉のオーロラみそ焼 小松菜とコーンのサラダ かきたま汁 	ごはん 冬野菜のミルク煮 れんこんと豆のサラダ 	ごはん 魚のアングレース ゆかりあえ ポトフ 	ごはん キムチチゲ チャプチェ 
11	12	13	14	15
ごはん ちゃんこ鍋 マカロニサラダ 	広島菜チャーハン 豆腐とホタテのスープ フルーツヨーグルト 	ごはん スパニッシュオムレツ レタス ひよこ豆のカレースープ 	ごはん 手づくりしゅうまい ブロccoliのごまあえ 中華風スープ 	ごはん 肉じゃが 干草あえ 
18	19	20	21	22
ごはん 八宝菜 茎わかめのきんぴら 果物（みかん） 	ごはん ホンモロコのからあげ かぶなます けんちん汁 	梅ちりごはん 豚肉と大根の中華煮 れんこんサラダ 	ごはん 筑前煮 かぼちゃのみそ汁 大豆といりこのあげ煮 	サフランライス 鶏肉のカチャトーラ コンソメスープ 
25	26	27	28	
ごはん チキングラタン ボイルブロッコリー ミネストローネ デザート 	ごはん たらのチーズ焼き 付け合わせ きのこスープ 	セルフハンバーガー ポトフスープ 	焼きそば ごぼうサラダ みかん 	 